

# Akadeemilise personali tööstressi ja läbipõlemise ohjamise meetmed (AcadOSI)

Tallinna Tehnikaülikool  
psühholoogia õppetool  
professor Mare Teichmann

# TÖÖSTRESS

- ... on pingeseisund, mille on põhjustanud tööl esinevad stressorid ehk stressi põhjustajad
- ... on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldus ja töökeskkonnas erinevad faktorid

# TAUSTAKS

- Stressis olevate inimeste hulk – **87%**  
**70%** inimestest puutub kokku tugeva pingelise stressiga kord aastas, **14%** on pidevas pingelises stressis

*(Sotsiaal- ja turuuringute firma Saar Poll, 2002)*

- Stressis olevate inimeste hulk **38%**

*(Sotsiaalministeerium, 2002)*

- **28%** Euroopa töötajatest leiab, et stress mõjustab nende tervist ja töövõimet  
(Cooper, 2002)
- USA - **80%** ameeriklastest arvab, et kontrollib oma elu "päris palju", st stressis on ca **20%**  
(RoperASW poll, 2002)

# TÖÖSTRESSI RISK

- meditsiin
- haridus
- teenindus

Lisaks tööstressoritele  
**LÄBIPÕLEMINE**

... inimestel, kes oma töökohustuste täitmisel on sunnitud suhtlema paljude inimestega



# LÄBIPÕLEMINE

- rahulolematuse tööga
- töö efektiivsuse langus
- **rollikäitumise väärastumine**
- unehäired
- närvilisus
- mikrotraumatism
- suitsetamise, alkoholi tarbimise harjumuste muutmine
- poodlemine
- lohutusõgardlus

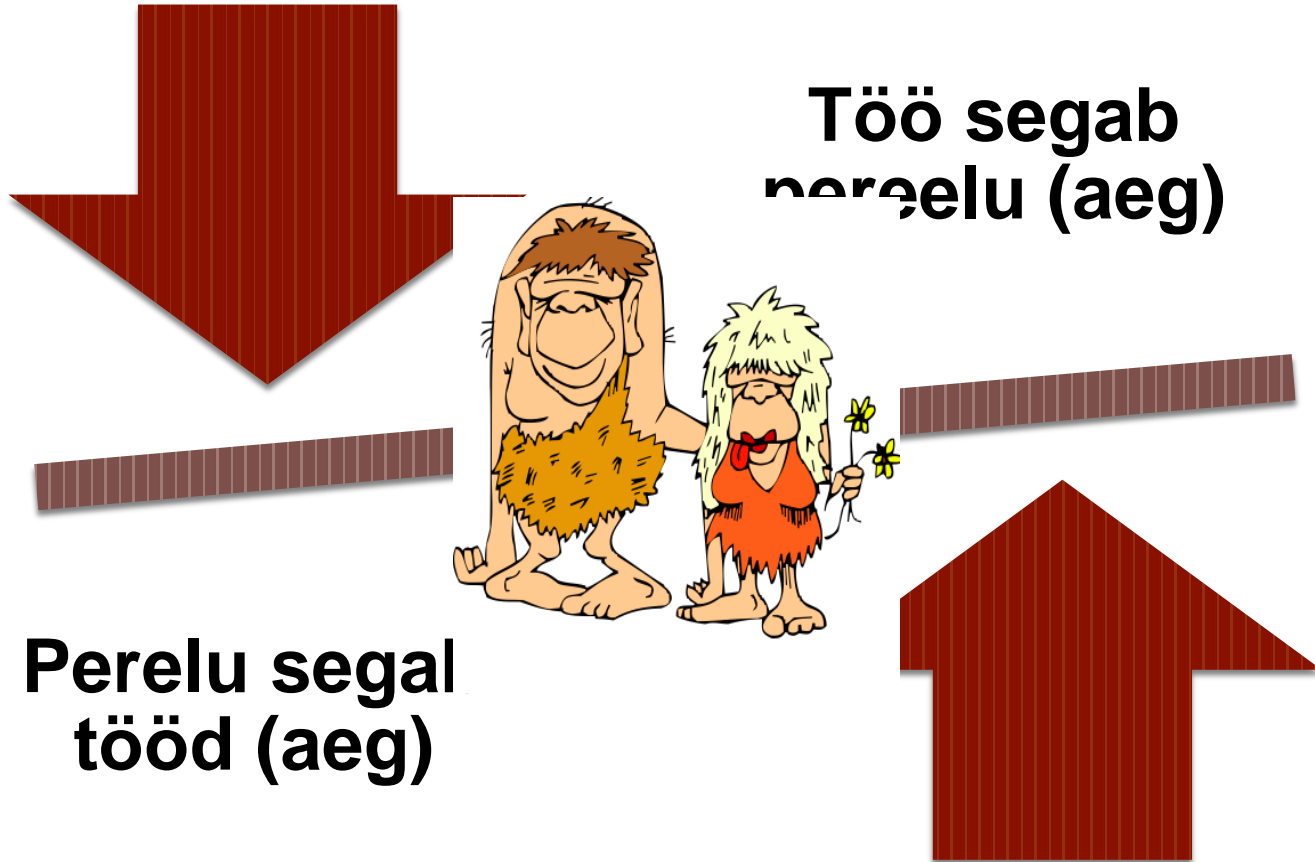
# INIMESE REAKTSIOON STRESSILE

- Võitle
- Põgene



**Muutunud ei ole inimene,  
muutunud on keskkond ja reaktsioonid  
stressile ei ole sobivad ja kasutatavad  
uutes tingimustes**

# TÖÖ- JA PEREELU TASAKAAL





# KONTROLLKESE

Locus of Control (Rotter, 1954)



**INTERNAAL**  
seesmine kontrollkese



**EKSTERNAAL**  
väline kontrollkese

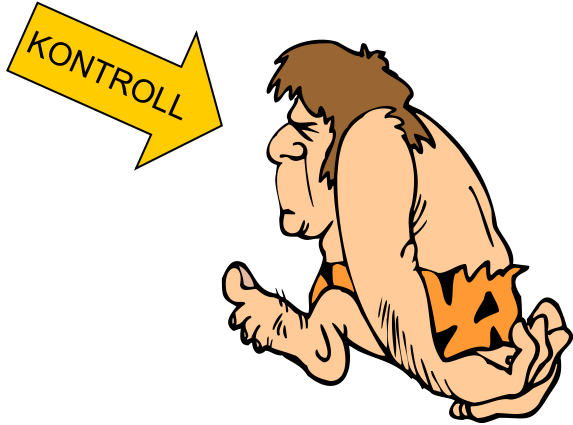


## Internaalne (seesmine) kontroll-kese



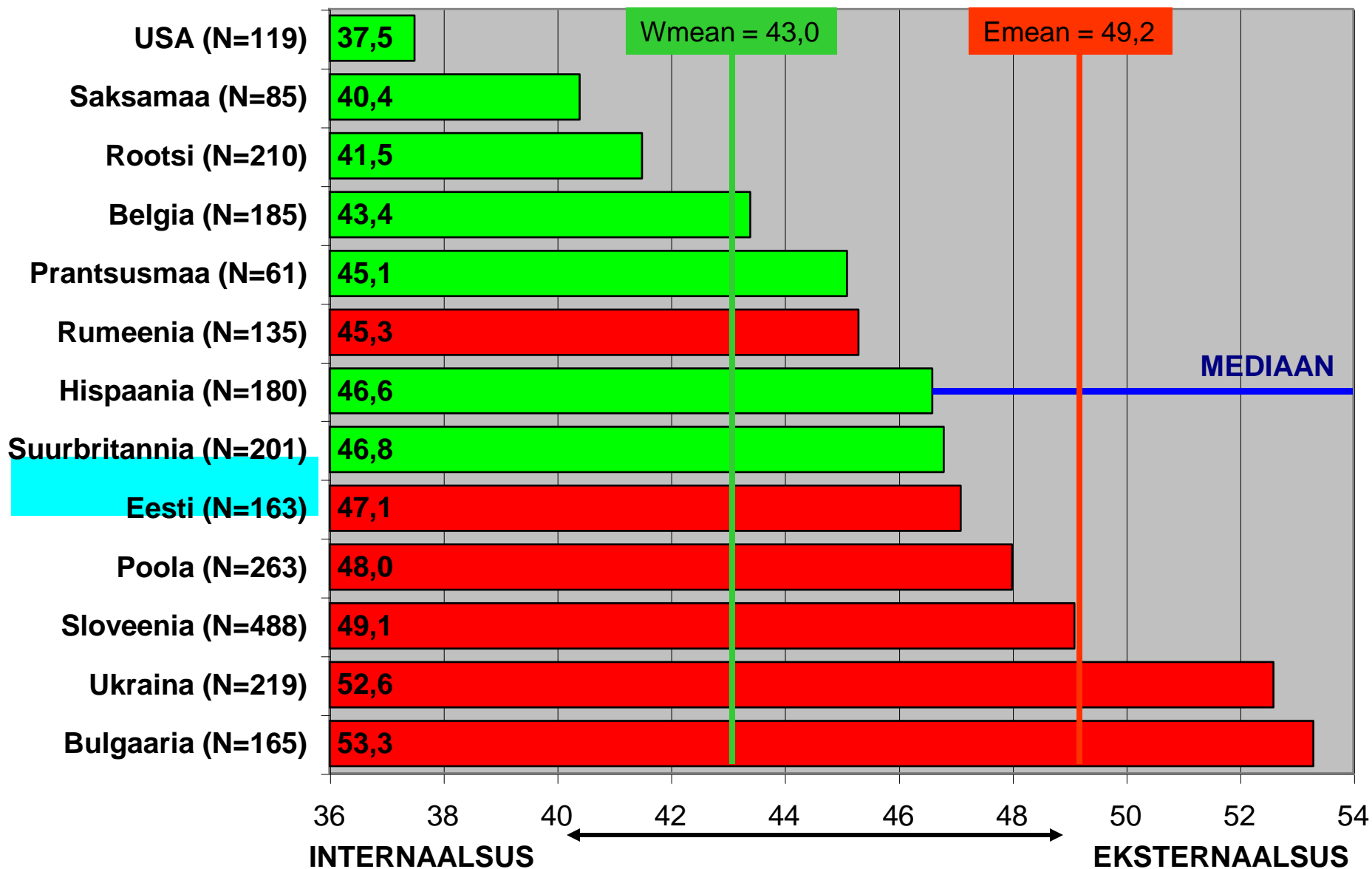
1. **Kõrgem sotsiaal-majanduslik staatus**
2. **Individualistlik maailmakäsitlus**
3. **Suur stressitaluvus, parem vaimne tervis**
4. **Hea kohanemisvõime**
5. **Vastutustunne oma elu ja tuleviku eest**
6. **Kõrgem enesehinnang**
7. **Nii lühi- kui pikaajalised eesmärgid**
8. **Aktiivne eluhoiak**

## Ekstenaalne (väline) kontroll-kese



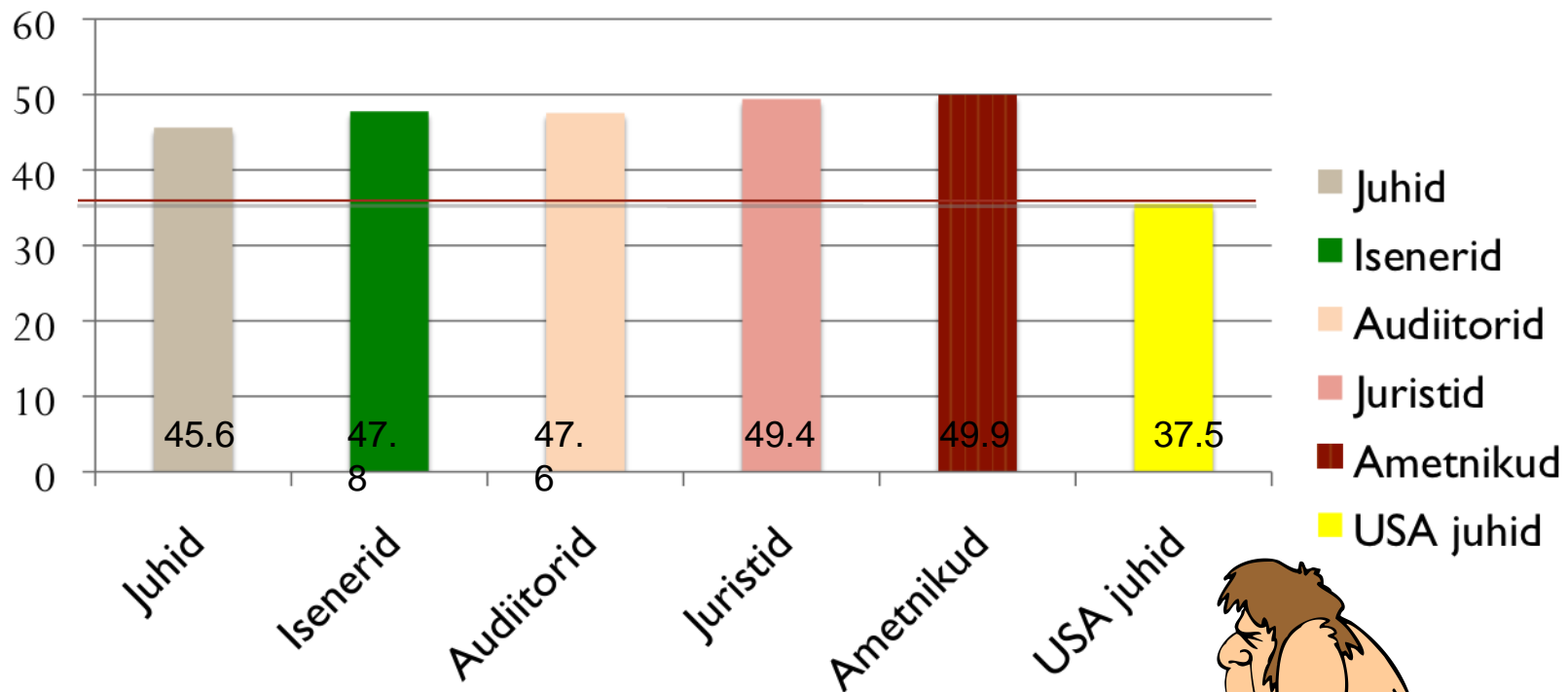
1. Tunneb ennast välismõjude subjektina
2. Madalam sotsiaal-majanduslik staatus
3. Madalam stressitaluvus
4. Kergemini haavatav
5. Frustratsioon
6. Toimib juhusele vastavalt
7. Madalam enesehinnang
8. Lühiajalised eesmärgid
9. Passiivne
10. Madalam kohanemisvõime
11. Mina-kontseptsioon ebaadekvaatne

## Juhtide kontrollkese (WLC) (CISMS, 2002)



# TÖÖALANE KONTROLLKESE

## Töölane kontroll-kese



Suurem number näitab suuremat eksternaalsust



# AKADEEMILISE PERSONALI TÖÖSTRESS

- **Tööelu kvaliteedi uuring 2007/2008**

*(Alan Bradshaw, QoWL Ltd., 2008)*

**Akadeemiline personal ÜK ülikoolides** *(N=6000)*

- **kõrgem tööstress**
- **madalam töörahulolu**
- **töö- ja pereelu tasakaalustamatus**
- **madalam rahulolu töötingimustega**

# AKADEEMILISE PERSONALI TÖÖSTRESS

## Tööstressi uuring ÜK kõrgkoolides OSI-2

- halvem vaimne ja füüsiline heaolu
- suurem rahulolematus tööga
- naistöötajatel suurem tööstress

*(Bradley, J., Eachus, P. (2005). Occupational stress within a UK higher education institution. International Journal of Stress Management)*

# AKADEEMILISE PERSONALI TÖÖSTRESS

## Tööstress IT sektoris

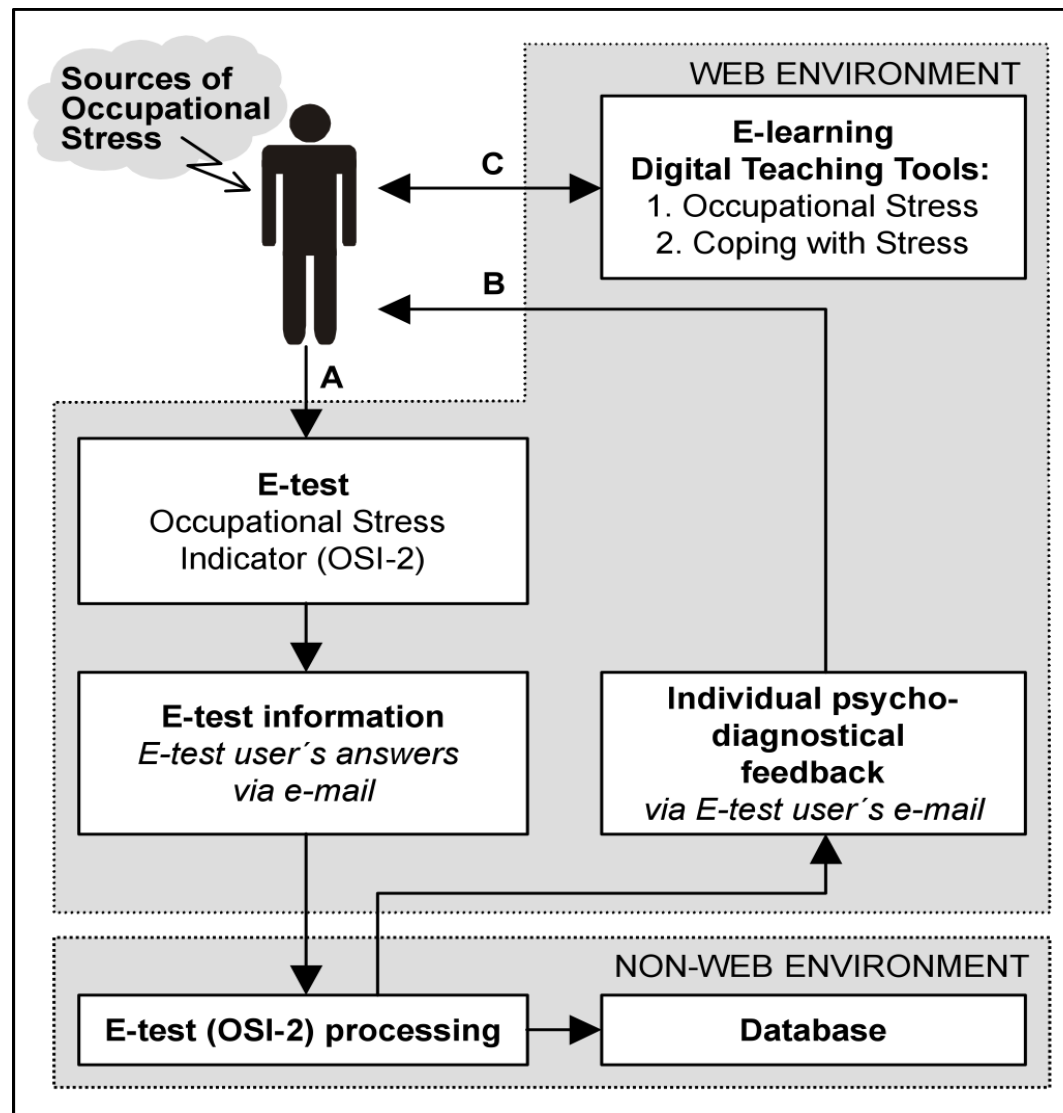
- IT valdkonna akadeemilise personali tööstress suurem

*(Tennant, J. (2007). Work-related stress: the experiences of polytechnic teachers. Whitireia Community Polytechnic; New Zealand ITP Sector, 2007)*



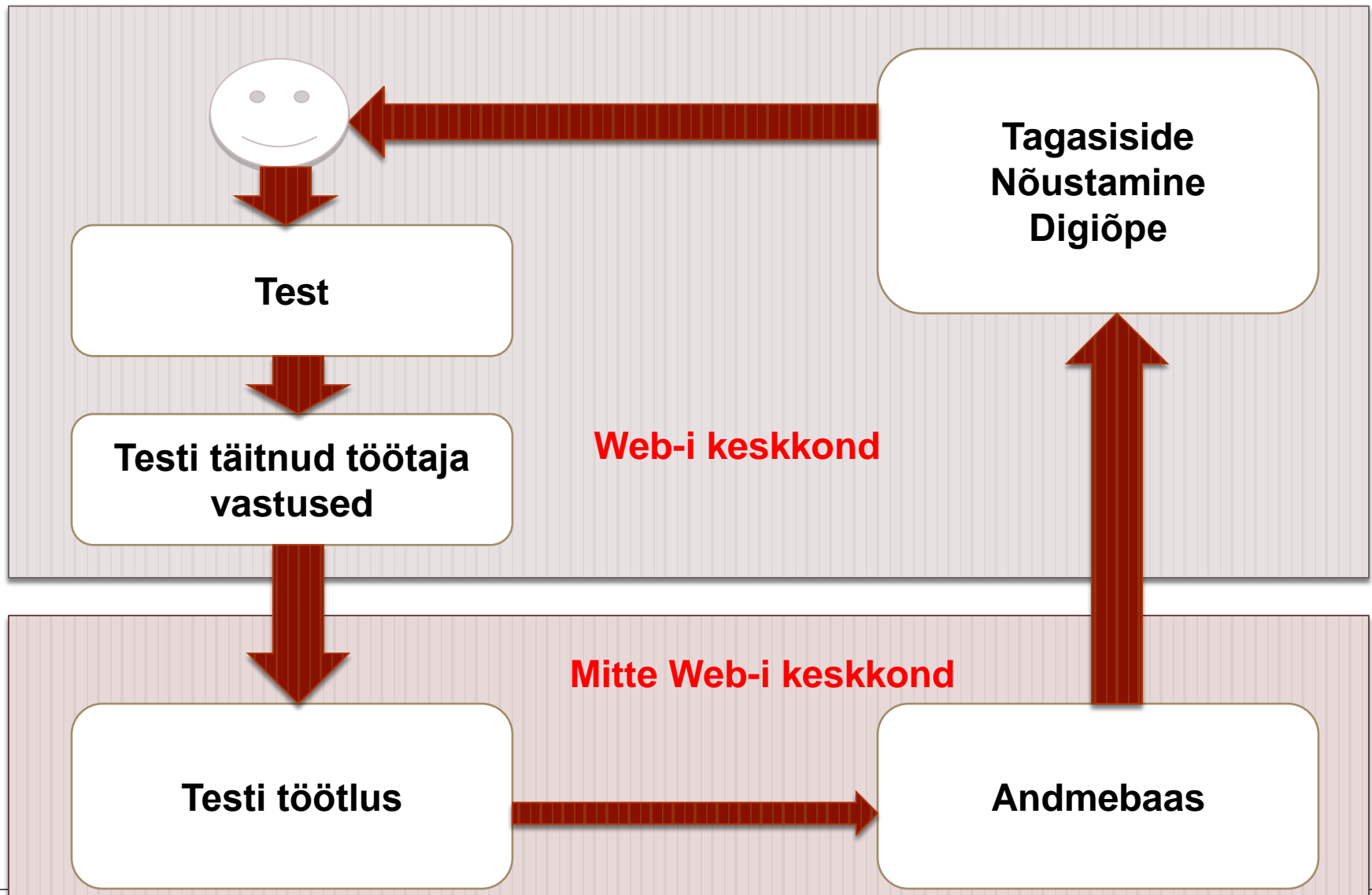
# PROJEKTI EESMÄRK

- **akadeemilise personali tööstressi ja psühho-sotsiaalsete ohutegurite (tööstressorite) hindamise metoodika AcadOSI**
- **Web-põhine akadeemiliste töötajate tööstressi preventsioonisüsteem töötajate terviseriski vältimiseks või vähendamiseks**



Teichmann, M.; Ilvest, J. Jr. (2007). *Engineers' Occupational Stress and Stress Prevention System: E-psychodiagnostics and E-learning*. In: *Innovations in E-learning, Instruction Technology, Assessment and Engineering Education*. Springer

# Web-põhine akadeemiliste töötajate tööstressi preventsioonisüsteem



**Tänen tähelepanu eest  
ja soovin stressivaba päeva jätku!**

